

MINDFULNESS

APPLICAZIONE NELLA PRATICA CLINICA

MILANO 28-29 marzo 2026

NEW

DOCENTE

Valentina BUSCEMI Dottore in Fisioterapia, Ph.D.
Specialist Physiotherapist in persistent and complex pain conditions,
Self-management coach and Mindfulness teacher,
Lecturer at University of Genova, Italy
(Master in Neurosciences and Neurological Physiotherapy), Londra

15 ECM

Tutte le figure sanitarie, Massofisioterapisti, Osteopati, MCB,
Operatori olistici, Naturopati, Studenti dell'ultimo anno dei CdL

€ 390 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE

Questo corso fornisce una solida base teorica e pratica per integrare la mindfulness nella pratica clinica, migliorando il benessere dei professionisti della salute e la qualità dell'assistenza e della relazione terapeutica con i propri pazienti.

Obiettivi

- Comprendere la mindfulness: apprendere le basi scientifiche, teoriche e pratiche della mindfulness e il suo impatto sul sistema nervoso e sul benessere psicofisico.
- Sviluppare consapevolezza su se stessi e sulla propria esperienza interna: coltivare la capacità di portare attenzione intenzionale al momento presente attraverso pratiche formali e informali.
- Applicare la mindfulness nella pratica clinica: integrare tecniche formali e informali di mindfulness per migliorare la relazione terapeutica e supportare il benessere dei pazienti.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-17.30

Fondamenti e applicazioni della Mindfulness

- Breve storia, basi scientifiche e benefici nell'ambito biomedico
- Effetti sul cervello e sul sistema nervoso
- L'importanza del gruppo come contenitore sicuro, e come navigare l'apprendimento
- La consapevolezza del momento presente: definizione e "dual awareness"
- L'esperienza interna: che cosa imparare ad osservare

ESERCITAZIONI PRATICHE

Pratiche di ancoraggio al momento presente e ascolto dei segnali del corpo: teoria e pratica

- Tornare nel qui e ora: orientarsi nello spazio usando i cinque sensi
- Pratica di grounding (o eradicamento)
- L'ancoraggio al respiro
- Riconoscere i nostri segnali da stress e disregolazione del sistema nervoso
- Body-scan
- Il movimento consapevole
- Discussione di gruppo e condivisione

ATTENZIONE: questo non è un corso certificato di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e non intende sostituirsi a programmi più estesi di Mindfulness che si possono trovare in commercio.

Si consiglia abbigliamento comodo per le parti pratiche

Seconda giornata - h. 9.00-17.30

Integrazione di pratiche formali e informali nella pratica clinica

- Come e quando introdurre pratiche informali di momento presente nella pratica clinica (e quando non)
- L'importanza del setting terapeutico
- Comunicazione e attitudini durante le pratiche del momento presente (o mindfulness)
- Come utilizzare pratiche di momento presente durante stati di disregolazione del sistema nervoso nella pratica clinica: scenari utili e role-playing

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercitazioni a coppie: pratiche informali e formali di grounding, cinque sensi, respiro consapevole
- Pratiche informali e formali a piccoli gruppi di body scan e movimento consapevole
- Creazione di un piano di integrazione mindfulness nel proprio ambito clinico
- Discussione in piccoli gruppi
- Condivisione finale e domande
- Risorse per la pratica continua
- Questionario di gradimento

Valutazione ECM

La Dott.ssa Valentina Buscemi è una Fisioterapista con esperienza pluriennale nell'ambito della Gestione del Dolore Cronico e Fatica Cronica, che vive e lavora in Gran Bretagna. Utilizza nel suo lavoro una Fisioterapia Psicologicamente Informata e tecniche di Mindfulness e momento presente. Durante il suo dottorato di ricerca in Australia, Valentina si è qualificata come professional Meditation Teacher, Chair Yoga instructor and Holistic Counsellor presso l'associazione IMTTA, ottenendo una Certificazione in Meditation Teaching and Holistic Human Development (di cui Mindfulness ne fa parte). In seguito al dottorato, ha poi lavorato per alcuni anni presso la Pain Management Unit dell'ospedale Guy's e St Thomas di Londra, dove si è formata come Fisioterapista Psicologicamente Informata, attraverso l'applicazione di tecniche provenienti dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e Mindfulness nelle sessioni di Fisioterapia per la Gestione del Dolore Cronico (singole e di gruppo). Oltre alla sua pratica clinica a Londra, è lettrice presso l'università di Genova e insegna corsi di Gestione del Dolore Cronico per fisioterapisti italiani.

